

**PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PANTI  
ASUHAN MELALUI PELATIHAN BERSYUKUR**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Magister  
Psikologi Profesi Minat Utama Bidang Psikologi Klinis**

**Oleh:**

**Putri Megawati  
T 100 135 018**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PASIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PANTI  
ASUHAN MELALUI PELATIHAN BERSYUKUR**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

Putri Megawati  
T 100135018

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog  
NIK. 677

Dosen Pembimbing II



Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog  
NIK. 658

HALAMAN PENGESAHAN

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PANTI  
ASUHAN MELALUI PELATIHAN BERSYUKUR

Oleh:

Putri Megawati

T 100 135 018

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Tanggal 17 Februari 2017  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji



Dr. Sri Lestari.,M.Si.,Psikolog

Penguji Utama



Rini Lestari.,S.Psi.,M.Si.,Psikolog

Penguji Pendamping

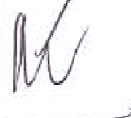


Dr. Nanik Prihartanti., M.Si.,Psikolog

Penguji Tamu



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi



Taufik, Ph.D

NIK. 799

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 3 Maret 2017

Penulis



Putri Megawati

T 100 135 018

## **PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PANTI ASUHAN MELALUI PELATIHAN BERSYUKUR**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan bersyukur dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan. Subjek penelitian adalah remaja panti asuhan yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah atau sedang. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan model *pretest-posttest control group design* yang membagi subjek menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Dua kelompok diberikan *pretest, posttest* dan *follow up* dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif. Terdapat dua skala untuk mengungkap kesejahteraan remaja, yaitu skala *flourishing* untuk mengungkap aspek kepuasan hidup dan skala SPANE untuk mengungkap aspek afektif. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif dalam aspek kepuasan hidup dan afektif pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan bersyukur terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan subjektif paling tinggi dialami oleh remaja yang bersedia memulai komunikasi dengan pengasuh serta memiliki optimisme dalam mencapai cita-cita atau harapan. Artinya kesediaan remaja untuk bersikap terbuka dengan pengasuh dan bersikap optimis mendukung tercapainya kepuasan hidup dan afek positif remaja panti asuhan.

Kata kunci : Kesejahteraan Subjektif, Pelatihan Bersyukur, Remaja Panti Asuhan.

### **Abstract**

This study aimed to examine the effect of gratitude training in improving subjective well-being adolescents orphanage. Subject of this research are adolescents orphanage who have subjective well-being of low or medium. This research was a quasi experimental design research, using pretest-posttest control group design, which divided subjects into two group that is experimental and control. Two group given pretest, posttest and follow up using subjective well being scale. There are two scales to reveal subjective well-being, the scale of flourishing to reveal aspects of life satisfaction and scale SPANE to reveal the affective aspect. The results of this research finds that there are differences in subjective well being of each aspect (life satisfaction and affective) in the experimental group were given training as compared to the control group. It can be concluded that gratitude training shown to be effective in improvement subjective well-being in adolescents orphanage. The results of the qualitative analysis showed that the highest improvement in subjective well-being experienced by adolescents who are willing to initiate communication with caregivers and optimism in achieving goals or expectations. This means that the

willingness of adolescents to be open to the caretakers and optimism to support the achievement life satisfaction and positive affective adolescent orphanage

Keywords: Subjective Well Being, Gratitude Training, Adolescent Orphanage.

## **1. PENDAHULUAN**

Remaja dalam menjalani tugas perkembangannya tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga. Keluarga atau orang tua mempunyai peranan penting bagi remaja. Orang tua berperan memberikan perhatian dan pengarahan agar anak dapat berkembang secara optimal. Melalui interaksi yang baik antara orang tua dan remaja, pemberian kasih sayang membuat remaja lebih mampu untuk membuka diri, menyampaikan sesuatu yang sedang dirasakan dan dialami dan lebih mudah memecahkan masalah yang dialami (Santrock, 2003). Akan tetapi faktanya tidak semua remaja beruntung dilindungi dan diasuh oleh orang tua sendiri. Ada suatu kondisi pengasuhan anak dipercayakan pada panti asuhan karena alasan tertentu seperti yatim piatu, yatim atau dhuafa'.

Pada hakekatnya terdapat sisi positifnya anak tinggal di panti asuhan. Hasil penelitian Sahuleka (2003) menunjukkan sisi positif dari anak-anak yang tinggal di panti asuhan, antara lain anak-anak maupun remaja terlantar memiliki tempat bernaung sehingga remaja mendapatkan bimbingan dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan penyesuaian diri di masyarakat. Selain itu anak-anak di panti asuhan mendapatkan bimbingan pembentukan karakter.

Mengingat kenyataan anak-anak yang berada di panti asuhan tidak semua dirawat sejak bayi atau kecil, sehingga tidak jarang anak mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Remaja dituntut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi di panti asuhan seperti peraturan atau kegiatan yang telah diterapkan di panti asuhan yang tentu berbeda dengan peraturan ketika tinggal di rumah bersama keluarga, kemudian menyesuaikan dengan teman dan para pengasuh di panti asuhan. Apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan panti, maka dimungkinkan remaja mengalami perasaan tertekan sehingga muncul sikap negatif dan bahkan merasa tidak puas terhadap hubungan interpersonal dengan

orang lain, tidak puas dengan kehidupannya dan akhirnya menimbulkan ketidakbahagiaan.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pengasuh panti asuhan X diketahui sekitar 2 tahun lalu ada anak yang kabur, karena merasa tertekan dengan peraturan dan kegiatan di panti asuhan. Peraturan dan kegiatan di panti asuhan yang dirasa membebani adalah larangan membawa HP, mengikuti kegiatan piket, mengaji, sholat berjamaah tepat waktu, keluar panti tanpa izin. Padahal peraturan dan kegiatan dibuat untuk membuat anak disiplin, mandiri dan menjadi anak yang baik, tidak terjerumus dalam lingkungan sosial yang buruk. Akan tetapi apabila anak melakukan pelanggaran dan mendapatkan hukuman bereaksi dengan marah (menyahut, mendiamkan pengasuh) padahal pengasuh tidak akan memberikan hukuman apabila anak tidak melanggar. selain itu hukuman yang diberikan adalah hukuman yang sifatnya mendidik, tidak ada unsur kekerasan. Pihak panti juga memberikan fasilitas sepeda bagi anak yang sekolahnya jauh dari panti, untuk uang saku SD Rp 3.000,- , SMP Rp 3.500,-, SMA Rp 4.000,- sementara untuk yang sudah kuliah uang saku diberikan bulanan dan langsung dari pengelola. Namun demikian, banyak anak yang protes uang sakunya terlalu sedikit padahal itu sekaligus melatih anak supaya bisa hidup berhemat. Selanjutnya panti asuhan memberi kesempatan kepada anak melanjutkan ke perguruan tinggi apabila mendapatkan ranking 10 besar. Kondisi yang tidak jauh berbeda juga dialami remaja di panti asuhan Y bahwa anak-anak di panti asuhan menginginkan kebebasan, peraturan atau kegiatan yang biasa dilanggar adalah larangan membawa HP dan sholat berjamaah. Peraturan dibuat untuk mendidik anak disiplin, mandiri dan menjadi anak yang baik. Berkaitan dengan fasilitas pendidikan pihak panti memberikan fasilitas sepeda. Mengenai uang saku untuk SD Rp 2.000,- , SMP Rp 3.500,-, SMA Rp 5.000,-, namun demikian pengasuh masih mendengar keluhan dari anak jika uang sakunya terlalu sedikit.

Berdasarkan FGD yang dilakukan pada 12 remaja panti asuhan X diperoleh data bahwa remaja panti asuhan cenderung kurang memiliki kepuasan hidup, seperti selama tinggal di panti asuhan remaja mempersepsikan hidupnya kurang bermakna, yaitu 83,33% (10 remaja) berpikir tinggal di panti asuhan

seperti di penjara karena menilai peraturan terlalu ketat atau kegiatan di panti asuhan dinilai terlalu banyak dan 16,67% (2 remaja) berpikir tinggal di panti asuhan biasa saja, peraturan atau kegiatan biasa saja tidak begitu banyak dan ketat karena di panti lainnya juga seperti itu dan sekaligus melatih disiplin, tidak seenaknya sendiri. Selain itu remaja panti asuhan kurang terlibat atau tertarik dengan kegiatan sehari-hari, yaitu 83,33% (10 remaja) berpikir peraturan atau kegiatan di panti asuhan yang terlalu ketat dan banyak membuat anak sering melanggar sehingga mendapat hukuman, (peraturan/kegiatan yang biasa dilanggar adalah larangan membawa HP, mengikuti kegiatan piket, mengaji, sholat berjamaah tepat waktu, keluar panti tanpa izin) remaja panti menginginkan peraturan dan kegiatan dikurangi terutama larangan membawa HP, piket bersih-bersih dan mengaji. Kemudian sisanya 16,67% (2 remaja) berpikir peraturan atau kegiatan di panti asuhan biasa-biasa saja sehingga bisa mengikuti dengan baik. Lebih lanjut remaja panti asuhan juga memiliki hubungan sosial yang buruk, yaitu 50% (6 remaja) berpikir pengasuh gembira ketika menghukum dan menceramahi sehingga sengaja mencari kesalahan anak dan 50% (6 remaja) sisanya berpikir sikap pengasuh memberikan hukuman dan menceramahi bagi anak yang melakukan pelanggaran adalah sikap yang wajar dan sebaiknya itu adalah nasehat untuk kebaikan anak dan pengasuh juga tidak akan memberikan hukuman apabila anak tidak melakukan kesalahan.

Selain itu remaja panti X juga menunjukkan emosi negatif karena 83,33% (10 remaja) ketika mendapat hukuman dari pengasuh bereaksi dengan marah (ngeyel, menyahut, balas dendam, menjelek-jelekan pengasuh di belakang, mendiamkan pengasuh) dan 16,67% (2 remaja) bisa menerima ketika mendapatkan hukuman karena berpikir hal tersebut adalah wajar dan demi kebaikan anak. Selanjutnya 83,33% (10 remaja) takut bercerita kepada pengasuh apabila mempunyai masalah, takut dibuat rumit atau diceramahi dan 16,67% (2 remaja) ketika mempunyai masalah mau bercerita kepada pengasuh. Kemudian 66,67% (8 remaja) merasa kurang nyaman atau bosan berada di panti asuhan. 33,33% (4 remaja) merasa nyaman berada di panti asuhan. Lima puluh persen (6



remaja) sedih berada di panti asuhan dan jauh dari orang tua dan 50% (6 remaja) merasa tetap senang saja berada di panti asuhan dan ketika jauh dari orang tua.

Selanjutnya berdasarkan FGD dengan 6 remaja panti asuhan Y juga menunjukkan kondisi yang serupa, bahwa: remaja menunjukkan kurang adanya kepuasan hidup, seperti selama tinggal di panti remaja mempersepsikan hidupnya kurang bermakna, yaitu 83,33% (5 remaja) berpikir tinggal di panti asuhan kurang bebas, lebih enak tinggal di rumah tidak ada peraturan dan sisanya 16,67% (1 remaja) berpikir tinggal di panti asuhan biasa saja seperti di rumah. Selain itu kurang terlibat atau tertarik dengan kegiatan sehari-hari, yaitu 83,33% (5 remaja) berpikir kegiatan atau peraturan terlalu banyak, kurang bebas membuat anak sering melanggar dan mendapatkan hukuman (peraturan yang biasa dilanggar adalah larangan membawa HP, keluar panti tanpa izin, sholat jamaah), kemudian sisanya 16,67% (1 remaja) berpikir peraturan atau kegiatan di panti asuhan biasa-biasa saja sehingga bisa mengikuti. Lebih lanjut remaja panti memiliki hubungan sosial yang buruk, yaitu 50% (3 remaja) berpikir pengasuh suka memberi hukuman dan menceramahi ketika anak melakukan kesalahan dan sisanya 50% (3 remaja) pengasuh memberikan hukuman bagi yang melanggar adalah wajar karena juga sudah kesepakatan bersama apabila melakukan kesalahan ada hukumannya. Selain itu 66,67% (4 remaja) berpikir teman-teman di panti suka mengejek (memanggil bukan nama yang sebenarnya), sisanya 33,33% (2 remaja) berpikir teman-teman di panti yang suka mengejek itu hanya bercanda karena tidak lama juga baikan lagi sehingga tidak perlu dipikir serius.

Selain itu remaja panti Y juga menunjukkan emosi negatif karena 50% (3 remaja) ketika mendapatkan hukuman dari pengasuh bereaksi dengan marah (menjelek-jelekan pengasuh di belakang, mendiamkan pengasuh), sisanya 50% (3 remaja) bisa menerima ketika mendapatkan hukuman karena mengakui kesalahan. Kemudian 66,67% (4 remaja) marah apabila diejek teman-teman panti (mendiamkan teman), dan sisanya 33,33% (2 remaja) tidak menganggap serius teman yang mengejek karena menganggap hanya bercanda. Selanjutnya 50% (3 remaja) takut bercerita kepada pengasuh apabila memiliki permasalahan karena takut ditanya-tanya dan diceramahi, sisanya 50% (3 remaja) ketika mempunyai

masalah berani bercerita kepada pengasuh untuk mencari solusinya. Kemudian 66,67% (4 remaja) merasa kurang nyaman berada di panti, sisanya 33,33% (2 remaja) merasa nyaman saja berada di panti. Enam puluh enam koma enam puluh tujuh persen (4 remaja) sedih berada di panti karena jauh dari orang tua, dan sisanya 33,33% (2 remaja) merasa tetap senang saja walaupun jauh dari orang tua.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang diperoleh tersebut memberikan gambaran bahwa remaja di panti asuhan kurang memiliki kepuasan hidup dan cenderung didominasi oleh emosi negatif. Dalam arti remaja panti asuhan kurang memiliki kesejahteraan subjektif. Menurut Diener, Lucas & Oishi (2009), kesejahteraan subjektif adalah pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat *mood* yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi.

Apabila dilihat dari fenomena di panti asuhan X dan Y menunjukkan bahwa ketidakbahagiaan remaja di panti karena mengalami kondisi stres atau tertekan dengan peraturan dan kegiatan panti yang dinilai ketat dan banyak serta sanksi yang menyertainya. Menurut Gunarsa (1991) kondisi stres dapat terjadi karena remaja cenderung memiliki keinginan untuk bebas mengeksplorasi kreativitas yang dimiliki, bermain serta mempunyai keinginan untuk menjelajah alam sekitar yang lebih luas. Sementara remaja yang berada di panti asuhan tidak mungkin untuk mendapatkannya. Kondisi tersebut memicu permasalahan psikologis lainnya seperti berpikir hidupnya kurang bermakna, kurang terlibat atau tertarik dengan kegiatan sehari-hari, buruknya hubungan sosial dengan pengasuh. Dari kondisi tersebut nampak bahwa remaja panti kurang puas terhadap kehidupannya. Ketidakpuasan tersebut memunculkan berbagai reaksi emosi negatif seperti marah, kurang nyaman, takut dan sedih.

Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) kesejahteraan subjektif tergantung dari cara seseorang menilai dan memaknai suatu kondisi atau peristiwa dalam sudut pandang yang positif. Jadi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif diperlukan usaha dengan cara mengubah persepsi atau keyakinan seseorang. Kondisi kurang adanya kesejahteraan subjektif yang dialami oleh remaja panti bermula dari cara penilaian yang salah dari suatu kondisi atau peristiwa yang dialaminya dari sudut pandang negatif dan kurang mempedulikan sisi positif dari

suatu peristiwa atau karunia yang diberikan oleh Tuhan ataupun pihak panti asuhan. Oleh karena itu dalam penelitian ini untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan melalui cara mengajak remaja panti asuhan untuk berterima kasih atas karunia yang diperoleh dengan melihat nilai-nilai positif selama tinggal di panti asuhan, dalam arti diajak bersyukur. Menurut Clore (dalam Emmons & McCullough, 2003) bersyukur adalah membiasakan diri untuk berpikir positif atas karunia dan berperilaku positif sebagai balasan dari rasa terima kasih pada sumber yang mendatangkan karunia atau kebaikan tersebut.

Cara bersyukur dapat ditujukan pada sumber utama Tuhan dan juga pada sumber perantaranya yaitu manusia. Hal itu selaras dengan pernyataan dari Peterson & Seligman (dalam Uyun & Trimulyaningsih, 2015) bersyukur dapat dilakukan secara *personal* dan *transpersonal*. Bersyukur secara *transpersonal* yaitu ungkapan terima kasih kepada Tuhan. Sementara bersyukur secara *personal* yaitu rasa berterima kasih yang ditujukan pada orang lain yang telah memberikan karunia atau kebaikan.

Melalui pelatihan bersyukur remaja panti diajak mengenali pikiran yang mendukung rasa berterima kasih atas karunia. Kemudian dilatih untuk mengaplikasikan perasaan berterima kasih atas karunia melalui perilaku yang nampak dengan membuat jurnal terima kasih atas karunia. Selain itu mencari sumber pemberi karunia (baik sumber *transpersonal* maupun *personal*) kemudian mengungkapkan rasa berterima kasih atas karunia pada sumber pemberi karunia (baik secara *transpersonal* maupun *personal*).

Melalui pelatihan bersyukur remaja diharapkan mampu mengambil sisi positif dari kehidupannya di panti asuhan sehingga kepuasan hidup dan perasaan emosi positif akan tumbuh. Berawal dari permasalahan maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan dapat ditingkatkan melalui pelatihan bersyukur?. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Bersyukur”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pelatihan bersyukur terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi exsperimental design* dalam bentuk *nonequivalent control group design*. Subjek terdiri dari 2 kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Kedua kelompok memiliki karakteristik yang sama. Kelompok eksperimen adalah remaja panti X. Sementara kelompok kontrol adalah remaja panti Y. Alasan menggunakan partisipan di tempat yang berbeda adalah untuk meminimalisir ancaman validitas internal, yaitu difusi atau imitasi perlakuan (Latipun, 2002). Selanjutnya pembagian kelompok dilakukan dengan *convenience nonrandom sampling*. Kedua kelompok diberi *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan sementara kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Adapun rancangan eksperimen dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

<i>Pretest</i>	Kelompok	Perlakuan	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
Y1	KE	X	Y2	Y3
Y1	KK	-X	Y2	Y3

Keterangan:

- KE : Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan
- KK : Kelompok kontrol tanpa mendapatkan perlakuan
- Y1 : Pemberian *pre test*
- Y2 : Pemberian *post test*
- Y3 : pemberian *Follow-Up*
- X : Perlakuan (intervensi)
- X : Tanpa diberi perlakuan

Terdapat 2 jenis skala untuk mengungkap kesejahteraan subjektif, yaitu skala *flourishing* untuk mengungkap aspek kognitif (kepuasan hidup). Kemudian skala SPANE untuk mengungkap aspek afektif. Skala kesejahteraan subjektif tersebut merupakan adaptasi skala dari Diener & Biswas (2009). Skala kesejahteraan subjektif ini juga pernah digunakan Aesiyah (2013) untuk mengukur kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil nalisis perbedaan kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan *Mann Whitney U Test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Mann Whitney U Test* antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Aspek Kepuasan Hidup dan Aspek Afektif

Aspek	Z	Sig	P	Interpretasi
<i>Mann Whitney U Test</i> Aspek kepuasan hidup	-2,989	0,003 (uji dua sisi) 0,002 (uji satu sisi)	P<0.05	Terdapat perbedaan signifikan peningkatan kesejahteraan subjektif aspek kepuasan hidup antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan
<i>Mann Whitney U Test</i> Aspek fektif	-3,106	0,002 (uji dua sisi) 0,001 (uji satu sisi)	P<0.05	Terdapat perbedaan signifikan peningkatan kesejahteraan subjektif aspek afektif antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan

Kemudian analisis pada kelompok eksperimen untuk melihat peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing masing aspek (aspek kepuasan hidup dan aspek afektif) antara *pretest-posttest* (3 hari setelah pelatihan) dan antara *posttest-follow up* (2 minggu setelah posttest). dapat dilihat pada tabel 3 dan *posttest-follow up* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest-Posttest* pada Aspek Kepuasan Hidup dan Aspek Afektif Kelompok Eksperimen

Aspek	Z	Sig	P	Interpretasi
<i>Wilcoxon</i> kepuasan hidup	-2,379	0,017 (uji dua sisi)	P<0.05	Terdapat peningkatan yang signifikan kesejahteraan subjektif aspek kepuasan hidup pada kelompok eksperimen antara sebelum pelatihan ( <i>pretest</i> ) dan setelah pelatihan ( <i>posttest</i> ).
<i>Wilcoxon</i> aspek afektif	-2,366	0,018 (uji dua sisi)	P<0.05	Terdapat peningkatan yang signifikan kesejahteraan subjektif aspek afektif pada kelompok eksperimen antara sebelum pelatihan ( <i>pretest</i> ) dan setelah pelatihan ( <i>posttest</i> ).

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Posttest-Follow Up* pada Aspek Kepuasan Hidup dan Aspek Afektif Kelompok Eksperimen

Aspek	Z	Sig	P	Interpretasi
<i>Wilcoxon</i> kepuasan hidup	-.816	0,414 (uji dua sisi)	P>0.05	Terdapat peningkatan yang tidak signifikan kesejahteraan subjektif aspek kepuasan hidup pada kelompok eksperimen antara setelah pelatihan ( <i>posttest</i> ) dan setelah 2 minggu pelatihan ( <i>folow up</i> )
<i>Wilcoxon</i> aspek afektif	-.577	0,564 (uji dua sisi)	P>0.05	Terdapat peningkatan yang tidak signifikan kesejahteraan subjektif aspek afektif pada kelompok eksperimen antara setelah pelatihan ( <i>posttest</i> ) dan setelah 2 minggu pelatihan ( <i>folow up</i> )

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif) antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan bersyukur dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tanpa diberikan perlakuan. Berarti pelatihan bersyukur memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “pelatihan bersyukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan” dapat diterima. Pelatihan bersyukur terbukti efektif karena dilakukan dengan pendekatan kognitif perilaku. Sesi-sesi dalam pelatihan disusun untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif atas karunia yang diperoleh selama tinggal di panti asuhan serta untuk menumbuhkan afek positif. Apabila remaja mampu berpikir positif atas karunia yang diperoleh selama tinggal di panti asuhan maka kepuasan hidup akan diperoleh (Diener, 1994).

Selanjutnya Ellis (dalam Jones, 2011) menyatakan pemikiran yang positif akan mempengaruhi kondisi emosi yang positif pula. Apabila seseorang memiliki kepuasan hidup dan afek positif maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Hal ini selaras dengan pernyataan Diener, Suh & Oishi (1997) seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif apabila merasa puas dengan kehidupannya dan sering merasakan emosi positif.

Peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif) terlihat pada sesi-sesi pelatihan. Pertama sesi mengenali pikiran yang mendukung rasa berterima kasih atas karunia. Sesi ini remaja diajarkan untuk mengenali dan mengidentifikasi pikiran negatif dari kondisi yang kurang menyenangkan selama tinggal di panti asuhan, kemudian mengidentifikasi pikiran positifnya, setelah itu mengubah pikiran negatif menjadi positif yang dilandasi rasa terima kasih atas karunia. Hal tersebut dimaksudkan agar remaja menyadari bahwa sebenarnya ada sisi positif dari suatu peristiwa dan sesuatu hal tersebut wajib disyukuri. Dengan demikian pada sesi ini kepuasan hidup remaja bertambah yang ditunjukkan dengan meningkatnya kebermaknaan hidup yaitu berpikir

tinggal di panti asuhan mendapatkan kehidupan yang lebih baik, tertarik dengan kegiatan sehari-hari, yaitu berpikir peraturan atau kegiatan di panti asuhan biasa saja tidak terlalu ketat atau banyak dan memiliki manfaat. Kemudian memiliki hubungan sosial yang baik, yaitu, berpikir sikap pengasuh memberikan hukuman bagi anak dan menceramahi bagi yang melakukan pelanggaran adalah sikap yang wajar dan itu merupakan nasehat untuk kebaikan anak. Kondisi demikian selaras dengan yang dikatakan oleh Miller (dalam Emmons & Shelton, 2002) seseorang yang mampu bersyukur, berpikir positif atas kehidupan maka memungkinkan seseorang tersebut akan memiliki kepuasan terhadap kehidupannya.

Lebih lanjut peningkatan kesejahteraan subjektif aspek afektif terlihat pada sesi membuat jurnal terima kasih atas karunia. Selain itu sesi mencari sumber pemberi karunia (baik sumber *transpersonal* maupun *personal*). Kemudian sesi mengungkapkan rasa berterima kasih atas karunia pada sumber pemberi karunia (baik secara *transpersonal* maupun *personal*).

Sesi membuat jurnal terima kasih atas karunia remaja diajari untuk merinci dan mendiskripsikan karunia setiap hari selama 7 hari dengan menuliskan 3-5 karunia setiap harinya yang dijadikan penugasan rumah. Setelah remaja mengetahui bahwa sebenarnya banyak karunia yang diperoleh setiap harinya maka akan tumbuh perasaan yang menyenangkan dan penuh rasa syukur (Emmons & McCullough, 2003). Kemudian sesi mencari sumber pemberi karunia (baik sumber *transpersonal* maupun *personal*), remaja diajari menuliskan siapa saja yang telah memberikan karunia baik secara *transpersonal* maupun *personal*. Setelah remaja mengetahui bahwa banyak sumber yang memberikan kebaikan kepadanya maka akan tumbuh emosi yang positif (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, dalam Bono, Emmons & McCullough, 2004). Selanjutnya sesi mengungkapkan rasa berterima kasih atas karunia pada sumber pemberi karunia (baik secara *transpersonal* maupun *personal*). Pertama secara *transpersonal*, yaitu mengajak remaja melakukan relaksasi dzikir. Setelah remaja melakukan relaksasi dzikir maka akan merasa lebih tenang, lebih dekat dengan Allah dan mensyukuri karunia yang diberikan Allah. Hal tersebut selaras dengan pendapat Benson (dalam Purwanto, 2006) menyatakan bahwa relaksasi dengan melantunkan lafadz

Allah secara terus menerus dengan pelan dan ritme maka akan memunculkan respon ketenangan, selain itu seseorang tidak akan gentar menghadapi segala cobaan atau permasalahan. Kemudian kedua secara *personal* dengan mengajak remaja menulis surat terimakasih kepada seseorang yang telah memberikan karunia atau kebaikan tersebut serta mengungkapkannya dihadapan orang yang dimaksud. Setelah remaja mengetahui bahwa orang lain ternyata memberikan kebaikan kepadanya kemudian menuliskan hal-hal kebaikan orang lain dan mengungkapkan rasa terima kasih pada orang yang dimaksud maka akan muncul perasaan senang atau tumbuh emosi yang positif (Watkins,dkk, dalam Bono, Emmons & McCullough, 2004).

Peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif) terjadi pada seluruh peserta. Akan tetapi tingkat peningkatannya berbeda-beda. Peserta yang mengalami peningkatan yang cukup tinggi terjadi pada peserta yang mengikuti seluruh kegiatan atau penugasan dengan baik. Sementara peserta yang mengalami peningkatan yang sedikit adalah peserta yang kurang mengikuti dengan baik seluruh penugasan.

Peserta yang mengalami peningkatan yang sedikit tersebut terlihat bahwa pada penugasan terakhir (penugasan rumah) yaitu mengungkapkan rasa terima kasih atas karunia secara *personal* cenderung tidak dikerjakan secara maksimal. Peserta sebenarnya sudah memiliki kesadaran bahwa seseorang yang akan diberikan surat ucapan terima kasih tersebut memang memberikan kebaikan kepadanya yaitu pengasuh, akan tetapi peserta tidak berani untuk mengkomunikasikan karena masih ada perasaan takut. Rasa takut pada pengasuh tersebut pada akhirnya juga berdampak pada aspek afek negatif takut yang cenderung masih ada. Selanjutnya kondisi demikian pada akhirnya juga mempengaruhi aspek kepuasan hidup mengenai hubungan sosial yang positif juga tidak mengalami peningkatan. Hal tersebut selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Carter & Fuller, 2015) hubungan sosial yang positif dapat terjadi apabila antar individu terdapat kontak sosial atau komunikasi dalam menyampaikan maksud tertentu.



Selain itu peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif) juga terjadi pada subjek yang memiliki optimisme terhadap masa depannya (memiliki harapan atau cita-cita kedepan setelah lulus dari panti). Hal tersebut selaras dengan yang dinyatakan oleh Scheneider (dalam Campton, 2005) bahwa orang yang optimis akan lebih mudah memiliki kesejahteraan subjektif, karena seseorang yang optimis cenderung memiliki impian dan harapan tentang masa depan yang lebih baik. Dalam arti memiliki penilaian positif terhadap masa depan, oleh karena itu seseorang akan memiliki kontrol yang baik terhadap kehidupan dan mudah memiliki kesadaran.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan bersyukur terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif) pada remaja panti asuhan. Hasil penelitian ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh McCullough (dalam Linley & Joseph, 2004) seseorang yang bersyukur akan sering mengalami afek yang positif seperti kebahagiaan serta juga memiliki kepuasan dalam hidupnya, lebih banyak memiliki harapan, dan tidak mudah mengalami depresi, kecemasan serta iri hati.

Faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan bersyukur ini antara lain antusias peserta mengikuti pelatihan, keaktifan dan bertanya dan mengemukakan pendapat saat pelatihan. Kemudian antusiasme peserta dalam mengerjakan penugasan dan melaporkan tugas. Selain itu kesediaan peserta untuk mempraktekkan kegiatan pelatihan dalam kehidupan sehari-hari, pemilihan metode pelatihan yang tepat, peran fasilitator yang mampu menyampaikan pelatihan dengan baik.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif). Kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan bersyukur memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik daripada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Peningkatan kesejahteraan subjektif pada masing-masing aspek (kepuasan hidup dan afektif) yang signifikan terjadi pada rentang *pretest-posttest*. Sementara pada rentang *posttest-follow up* tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta yang mengalami peningkatan paling banyak adalah peserta yang mengerjakan penugasan secara maksimal, dan memiliki optimisme.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aesiyah, S. (2013). *Efektitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). New Jersey: John Wiley and Sons.
- Carter, J.M & Fuller, C. (2015). Symbolic interactionism. *Sociopedia.isa*
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to positive psychology*. New York: Thomson Wodsworth.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being-three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). *Flourishing scale*. Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Gunarsa. (1991). *Psikologi remaja*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Jones, R.N. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. Edisi Pertama. Malang: UMM Press
- Linley, P.A & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley dan Sons, Inc.
- McCullough, M. E. Kimeldorf, M. B & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effect, and social evolution of gratitude. *Journal of Psychological Science*, 17(4), 281-285.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi dzikir. *Suhuf*, 18(1), 39-48.
- Sahuleka, J.M. (2003). *Panti asuhan sebagai suatu lingkungan bagi perkembangan anak*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.
- Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York. Inc.
- Uyun, Q., & Trimulyaningsih, N. (2015). Kebersyukuran dan kesehatan mental: studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 43-57.